

INFORMACIÓN A LOS PADRES

¡ENHORABUENA ACABÁIS DE SER PADRES!

CUIDADOS DE LA MADRE

HIGIENE Y CUIDADOS DE LA HERIDA.

- Siéntese sobre superficies duras, con las piernas juntas y sin cruzar.
- La ducha será diaria y el lavado de la herida deberá realizarse con agua y jabón neutro. Evitará baños de inmersión (piscinas).
- Secar la piel minuciosamente e hidratarla.
- Mantener la herida limpia y seca, evitando la utilización de cremas y pomadas.
- No realizar duchas vaginales y no usar tampones ginecológicos.
- Debe cambiarse la compresa frecuentemente, que sean de celulosa y no lleve plástico.
- No utilizar flotadores, empeoran la cicatrización de la herida.
- Se recomienda el uso de ropa interior de algodón.



CUIDADOS DE LAS MAMAS

- Lavarse las manos antes de darle el pecho.
- La higiene de las mamas se realizará con la ducha diaria. (No hace falta lavarse los pezones en cada toma).
- Después de cada toma, aplicar la propia leche sobre areola y pezón y dejar secar al aire, (esto ayudará a prevenir la aparición de grietas).
- Es recomendable el uso de discos de lactancia, retirándolos cuando estén húmedos.
- Utilice sujetadores apropiados para la lactancia, la mama debe estar bien sujeta, no apretado (evita posibles caída del pecho). Desaconsejados los sujetadores con aro.



ALIMENTACIÓN

- Debe ser variada y rica en fibra. (verduras, frutas frescas, legumbres, pan integral, etc.). Asegurando una ingesta mínima diaria de medio litro de leche o derivados lácteos. No hace falta comer por dos ni se debe empezar una dieta de adelgazamiento.
- No existen alimentos prohibidos, aunque alimentos como coles, alcachofas, ajo o picantes no son tan aconsejables debido al cambio de sabor en la leche o por la flatulencia que producen.
- No abusar de dulces, grasas, etc.
- Beba abundantes líquidos salvo que esté contraindicado por su médico.
- Evitar bebidas excitantes (café, bebidas de cola, té, etc.).
- No tomar drogas, alcohol, tabaco.



EVOLUCIÓN NORMAL DEL SANGRADO VAGINAL (LOQUIOS)

Las secreciones vaginales varían a lo largo del puerperio. Primero serán de sangre roja, cantidad similar a una regla abundante, posteriormente serán marrón- rosado y por último serán blanco cremosos. Alrededor de la 6ª semana cesa la expulsión de los loquios.

Los loquios tienen un olor peculiar pero nunca fétido.

EJERCICIO

- Evite coger peso y realizar ejercicios excesivos.
- La gimnasia posparto debe iniciarse lo antes posible, cuando tus condiciones físicas te lo permitan y te lo aconseje tu matrona.
- Durante la hospitalización, debes caminar y una vez en casa, salir a pasear con tu hijo /a diariamente.
- Los ejercicios van destinados a fortalecer los músculos comprometidos durante el embarazo (periné, abdomen, pectorales y espalda). (**Ver hoja de ejercicios adjunta**).



DESCANSO

- Es fundamental descansar mínimo 8 horas diarias, compensando las frecuentes interrupciones del sueño nocturno con siestas u otros descansos diurnos similares.
- Se debe aprender a priorizar, a delegar (pedir y disponer de ayuda).

OTROS ASPECTOS

- Recuerde que aunque no haya tenido el periodo y a pesar de la lactancia materna es posible quedarse embarazada.
- Se evitarán las relaciones sexuales con penetración hasta aprox. 6-8 semanas después de dar a luz.



ASPECTOS LEGALES

En caso de mujer trabajadora, la baja laboral es tramitada por su médico del centro de salud, adjuntando el justificante del parto, allí le notificarán los trámites a seguir para percibir las prestaciones por maternidad correspondiente.

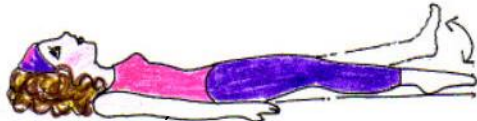
La baja por maternidad es de 16 semanas y en parto múltiple de 18 semanas.



TABLA DE EJERCICIOS.

EJERCICIOS DEL PRIMER DÍA.

1. FLEOXEXTENSIÓN DE LOS TOBILLOS.



2. FLEOXEXTENSIÓN DE RODILLAS.

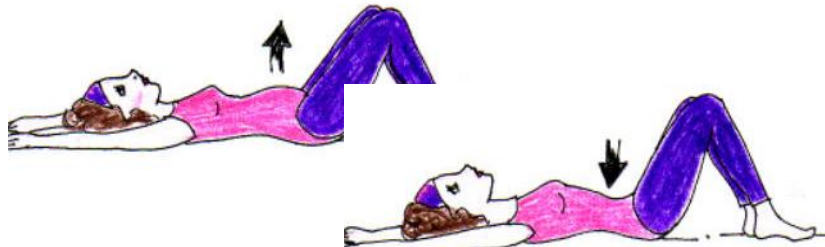


3. ELEVACIONES ALTERNATIVAS DE LOS BRAZOS.



4. RESPIRACIÓN ABDOMINAL.

Saca el vientre durante la inspiración y mételo con la expiración.



Los ejercicios del primer día debes repetirlos diez veces cada uno y realizarlos varias veces al día.

EJERCICIOS DEL SEGUNDO DÍA.

Además de los anteriores puedes hacer ejercicios de control de la zona perineal, mediante contracciones del esfínter anal y el esfínter uretral.

EJERCICIOS DEL TERCER DÍA.

Realizamos los ejercicios de los días anteriores y los siguientes:

1. EJERCICIOS ABDOMINALES.

Desde la posición de boca arriba, se inclinan las rodillas dobladas alternativamente hacia los lados.



2. Acostada sobre el vientre y con las manos en el mentón, intenta elevar la cabeza.



EJERCICIOS DEL CUARTO DÍA.

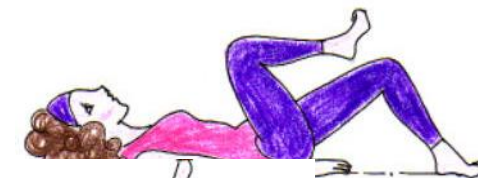
En los 4-5 días puedes añadir los siguientes ejercicios:

1. En la posición de boca arriba y con las rodillas dobladas, extiende alternativamente una pierna y después la otra.

a.



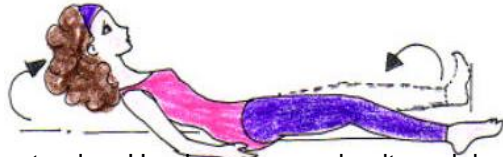
b.



c.

EJERCICIOS DEL SEXTO DÍA.

1. Desde la posición de boca arriba, elevar la cabeza hasta despegar los hombros de la cama, ligeramente. Flexionar a la vez los pies dirigiendo las puntas hacia la cabeza.



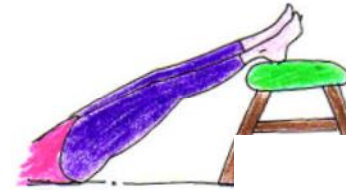
2. Ejercicios pectorales. Une las manos a la altura del pecho, presionando una mano contra la otra durante algunos segundos.



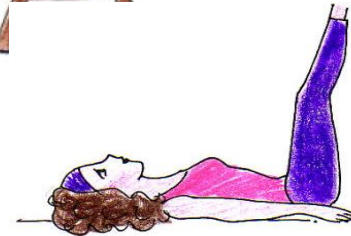
EJERCICIOS DEL SÉPTIMO DÍA.

1. Partiendo de la posición de boca arriba con las piernas estiradas, apoyando los pies en una banqueta, eleva las piernas a la vez hasta la vertical, flexiona las rodillas y vuelve a la posición de partida.

a.



b.



c.



Debes ~~continuar~~ practicar estos ejercicios durante algunas semanas